

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN - LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI MTS N 2 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Bagas Wahyu Prasetyo Subandi  
11603141025

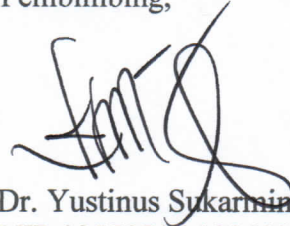
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
OKTOBER 2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs N 2 Yogyakarta” yang disusun oleh Bagas Wahyu Prasetyo Subandi, NIM 11603141025 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 1 Juli 2016

Pembimbing,



Dr. Yustinus Sukarnin, M.S.  
NIP 19550716 198403 1 003

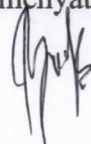
## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs N 2 Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 1 Juli 2016

Yang menyatakan,


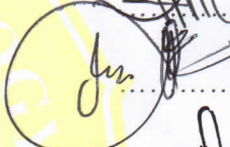




Bagas Wahyu Prasetyo Subandi  
NIM 11603141025

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta” yang disusun oleh Bagas Wahyu Prasetyo Subandi, NIM 11603141025 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.	Ketua Penguji		5-10-2016
Margono, M.Pd.	Sekretaris Penguji		3-10-2016
Prof.Dr. Suharjana, M.Kes.	Penguji I (Utama)		4-10-2016
Suryanto, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		5-10-2016

Yogyakarta, Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

- ❖ “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan lah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain” (Alam Insyiroh: 6-7).
- ❖ Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).

## **PERSEMBAHAN**

Ketika penulis hadapi perjalanan hidup ini, penulis tahu bahwa penulis tidak akan mampu dan penulis tahu tidak akan sanggup, namun penulis tahu bahwa penulis tidak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluan penulis dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah orang tua berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkah penulis.
2. Kakak yang selalu memberikan dukungan dan semangat agar skripsi ini cepat selesai dan mendapat gelar sarjana.
3. Teman-teman IKOR'11 FIK UNY yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi dalam menyusun skripsi.
4. Bapak/Ibu guru MTs N 2 Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dan siswa MTs N 2 Yogyakarta khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang telah membantu penelitian ini.
5. Teman-teman kontrakan Kaliwaru terima kasih atas bantuan dan dukungannya selama ini kepada penulis.
6. Teman-teman sepak bola Persak Kentungan dan BCFC Klaten yang selalu mendukung dalam penyusunan skripsi.

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN-LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI MTS N 2 YOGYAKARTA**

**Oleh:**

**Bagas Wahyu Prasetyo Subandi  
11603141025**

**ABSTRAK**

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan, latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Instrumen berupa tes *Dribbling* Bobby Charlton. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta sebanyak 24 anak. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji-t (*paired sample t-test*).

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (10,349) >  $t_{tabel}$  (2,201), diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta. Berdasarkan hasil pada kelompok eksperimen tersebut dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal Di MTS N 2 Yogyakarta.

Kata Kunci: latihan kelincahan-latihan kecepatan, kemampuan menggiring bola, siswa MTS N 2 Yogyakarta

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs N 2 Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
5. Bapak Drs. Sumarjo, M.Kes., Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.



6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perizinan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK...</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR...</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL....</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah... ..	4
E. Tujuan Penelitian... ..	5
F. Manfaat Penelitian... ..	5
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	 <b>6</b>
A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan.....	6
1. Hakikat Futsal.. ..	6
a. Pengertian Futsal... ..	6
b. Sejarah Futsal... ..	6
c. Teknik Dasar Futsal.....	7
d. Peraturan Futsal.....	9
2. Ekstrakurikuler.....	10
3. Hakikat Latihan... ..	11
a. Pengertian Latihan.....	11
b. Ciri-Ciri Latihan.....	12
c. Tujuan dan Sasaran Latihan.....	13
d. Prinsip Latihan.....	13
4. Hakikat Kelincahan.. ..	17
a. Pengertian Kelincahan.....	17
b. Macam-Macam Kelincahan.....	20
c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelincahan.....	20
5. Hakikat Kecepatan.... ..	21
a. Pengertian Kecepatan.....	21
b. Macam-Macam Kecepatan.....	22
c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecepatan.....	23

d. Hakikat Menggiring Bola.....	23
e. MTs N 2 Yogyakarta.....	25
f. Penelitian yang Relevan.....	27
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	33
1. Uji Prasyarat.....	33
a. Uji Normalitas.....	33
b. Uji Homogenitas.....	34
2. Uji Hipotesis.....	34
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Kelompok Eksperimen.....	36
2. Kelompok Kontrol.....	37
3. Uji Prasyarat.....	39
a. Uji Normalitas.....	39
b. Uji Homogenitas.....	40
4. Uji Hipotesis.....	41
5. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42
6. Uji Beda Persentase Peningkatan.....	42
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Eksperimen.. .....	36
Tabel 2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol.. .....	38
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.. .....	40
Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas.....	40
Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis ....	41
Tabel 6. Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol .....	42

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain Penelitian.....	30
Gambar 2. Instrumen <i>Dribbling</i> Bobby Charlton....	33
Gambar 3. Diagram Nilai <i>Mean</i> Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Eksperimen.....	37
Gambar 4. Diagram Nilai <i>Mean</i> Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Kontrol.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian..... ..	54
Lampiran3. Surat Persetujuan <i>Expert Judgemen</i> ..... ..	55
Lampiran 4. Lisensi Kepelatihan Futsal Nasional..... ..	56
Lampiran 5. Program Latihan .....	57
Lampiran 6. Data Penelitian.....	70
Lampiran 7. Statistik Penelitian.....	71
Lampiran 8. Uji Normalitas..... ..	75
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	77
Lampiran 10. Hasil Uji-t..... ..	79
Lampiran 11. Dokumentasi.....	83

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan oleh orang tua, tidak peduli pria atau wanita sekarang ini sangat menggemari futsal. Untuk pembinaan pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah, meskipun sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang ada agar dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain dari luar negeri.

Di dalam permainan futsal terdapat berbagai macam teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan.

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola gerakannya, menggiring bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar menggiring bola dapat

dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal MTS N 2 Yogyakarta dalam menerapkan latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar, sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

Widi Hartomo (2013: 3) mengatakan kemampuan menggiring bola harus didukung dengan kecepatan yang baik, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan.

Latihan kelincahan dan latihan kecepatan tidak akan berpengaruh positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan siswa. Kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler MTs N 2 Yogyakarta dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi



kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

Teknik menggiring bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan beberapa bentuk/macam latihan, misalnya menggiring bola melewati rintangan, menggiring bola lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya.

Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainnya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang sistematis dan terprogram. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 8) usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik internal maupun eksternal meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga. Tujuan melakukan latihan tidak lain adalah untuk menguasai keterampilan teknik, taktik, dan strategi bermain, serta minimal memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan latihan kelincahan-latihan kecepatan. Latihan kelincahan-latihan kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul, Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan

Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan teknik menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.
2. Belum maksimalnya siswa peserta ekstrakurikuler futsal dalam memahami dan menerapkan bentuk-bentuk latihan kelicahan-latihan kecepatan yang diberikan pelatih.
3. Belum diketahuinya bagaimana pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari meluasnya pembahasan, dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

## **D. Perumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, “Adakah pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan

menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang didapat setelah melakukan penelitian pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta sebagai berikut:

1. Para siswa akan mengetahui tingkat prestasi yang dimilikinya dalam menguasai teknik menggiring bola.
2. Para siswa mengetahui pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal.
3. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih futsal dalam menentukan program latihan yang tepat dalam melakukan teknik dasar menggiring bola.
4. Penelitian ini untuk menambah ilmu pengetahuan dan menggali teknik menggiring bola dalam usaha mencapai prestasi pada permainan futsal.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan**

#### **1. Hakikat Futsal**

##### **a. Pengertian Futsal**

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis.

Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala* (Ainun Najib, 2012: 1).

##### **b. Sejarah Futsal**

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutama di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association* di

seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan-Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di Amerika Serikat pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California (Rian Aditya, 2013: 1).

### **c. Teknik Dasar Futsal**

Dalam futsal ada beberapa elemen dasar yang harus dipahami ketika bermain futsal, secara umum, tidak berbeda jauh dengan bermain sepak bola konvensional. Meskipun demikian ada beberapa yang perlu dilakukan dengan keahlian khusus. Berikut ini akan dijelaskan teknik-

teknik dasar dalam futsal yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal.

1) Mengontrol (*Controlling*)

Teknik mengontrol bola dalam permainan futsal dapat dilakukan dengan menggunakan kaki dalam, kaki luar dan telapak kaki sebelah depan memanfaatkan sol sepatu. Teknik mengontrol bola dengan sol dalam futsal sangat penting sehingga harus dikuasai oleh setiap pemain.

2) Mengumpan (*Passing*)

Mengumpan bisa dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki. Mau memakai kaki dalam, kaki luar, ujung kaki, tumit, atau sisi bawah tidak ada yang salah. Jadi yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan arah mendatar. Pasalnya, mengumpan ini memiliki akurasi paling baik dibandingkan yang lainnya. Termasuk umpan panjang yang menyusur lapangan. Jadi yang paling penting ketepatan mengumpan bola pada kawan.

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Kemampuan pemain dalam menguasai bola, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar tanpa direbut oleh lawan.

4) Menembak (*Shooting*)

Tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Teknik menembak yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan.

#### 5) Melambung (*Chipping*)

Gerakan menendang atau melambungkan bola dengan ujung kaki yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan.

### **d. Peraturan Futsal**

#### 1) Luas Lapangan

Lapangan futsal mempunyai ukuran panjang 25-43 m x lebar 15-25 m. Garis batasnya selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, garis melintang tengah lapangan 3 m, dan lingkaran tengah, tidak ada tembok penghalang atau papan. Daerah penalti busur berukuran 6 m dari tiap-tiap tiang gawang. Titik penalti berukuran 6 m dari titik tengah garis gawang. Titik penalti kedua berukuran 10 m dari titik tengah garis gawang. Zona pergantian daerah berukuran 5 m (5 m dari garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan. Gawang berukuran tinggi 2 m x lebar 3 m. Permukaan daerah pelemparan harus halus, rata, dan tidak abrasif bola.

#### 2) Jumlah Pemain (Per Tim)

Jumlah pemain futsal maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima orang pemain, salah satunya penjaga gawang. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan dua orang pemain (tidak termasuk cedera). Jumlah pemain cadangan maksimal tujuh orang pemain. Jumlah wasit dua orang, dan jumlah pergantian pemain

tidak terbatas. Metode pergantian pemain dengan “pergantian melayang” (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, sedangkan pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tidak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit). Wasit pun tidak boleh menginjak arena lapangan, hanya boleh di luar garis lapangan saja, terkecuali jika ada pelanggaran-pelanggaran yang harus memasuki lapangan.

### 3) Lama Permainan

Lama permainan futsal normal 2x20 menit. Lama istirahat sepuluh menit. Lama perpanjangan waktu 2x10 menit (apabila hasil masihimbang setelah 2x20 menit waktu normal). Sistem adu penalti (maksimal lima gol) jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai. *Time-out* dapat dilakukan 1x per tim per babak dan tidak ada dalam waktu tambahan. Waktu pergantian babak maksimal sepuluh menit (Ainun Najib, 2012: 1).

## 2. Ekstrakurikuler

Pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah/madrasah (Ariefyuri, 2009: 1). Hal serupa tentang ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2000: 16) dikatakan sebagai kegiatan yang diselenggarakan untuk



memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat, bakat, serta, kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik.

Menurut Bompa (1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif

dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

#### **b. Ciri-Ciri Latihan**

Berdasarkan uraian tentang pengertian latihan di atas, serta pendukung pencapaian tujuan latihan, yaitu dengan pembebanan, dapat disimpulkan bahwa tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien. Oleh karena itu, proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajek, maju, dan berkelanjutan. Bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.

5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

#### **c. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Bompa (1994: 5) menyebutkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Sukadiyanto (2005: 8) menyebutkan bahwa sasaran latihan secara umum adalah meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Objek dari proses latihan adalah manusia yang harus ditingkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilannya dengan bimbingan pelatih. Setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

#### **d. Prinsip Latihan**

Menurut Suharjana (2013: 40) agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Adaptasi Khusus (*Spesific Adaptation Demand*).

Dengan latihan secara normal perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.

2) Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*).

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.

3) Prinsip Beban Bertambah (*The Principle Progressive Resistance*).

Prinsip bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

4) Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*).

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi terhadap kelompok otot atau sistem energi yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

5) Prinsip Individu (*The Principle of Individuality*).

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

#### 6) Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*).

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan. Kualitas otot akan menurun kembali apabila tidak dilatih secara teratur dan kontinu. Karena itu rutinitas latihan mempunyai peranan penting dalam menjaga kebugaran yang telah dicapai.

Menurut Suharjana (2013: 45) agar program latihan berjalan sesuai tujuan, latihan harus diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Konsep FITT (*frequency, intensity, time dan type*) merupakan konsep latihan yang telah banyak disepakati oleh para pakar olahraga. Konsep tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### 1) Frekuensi Latihan

Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggu. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani. Frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali per minggu. Untuk olahragawan *sprinter* 5 kali per minggu, dan 6-7 kali per minggu untuk atlet *endurance*. Latihan 2 kali per minggu lebih baik dari orang yang tidak latihan, tetapi peningkatan kebugaran jasmani berjalan lambat.

Menurut Sarwono & Ismaryati (1999: 43) dalam Ega Gantara (2013: 44), “Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah

dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu.” Jika latihan dilakukan 5 sesi x 2 kali per minggu = 10 kali pertemuan (minimal), 5 sesi x 3 kali per minggu = 15 kali pertemuan (sedang), 5 sesi x 4 kali per minggu = 20 kali pertemuan (maksimal).

Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan catatan melihat dari hasil peningkatan pembelajaran siswa. Apabila selama 12 kali pertemuan tersebut siswa telah mengalami perubahan atau peningkatan yang siap untuk dites akhir, penelitian selesai.

## 2) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitas latihan yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya. Intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan dalam latihan.

Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg atau libis, untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan. Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan.

## 3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat berarti waktu, jarak, atau kalori. Durasi menunjukkan pada lama waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak menunjuk pada panjangnya langkah, atau pedal, atau kayuhan yang dapat ditempuh. Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan.

Durasi dalam arti waktu (lama) latihan, misalnya pada latihan dengan lari 5 km, durasi latihannya adalah jumlah waktu yang digunakan dalam menempuh jarak selama lari 5 km tersebut. Pada latihan *strength* dan *muscle endurance*, durasi didasarkan pada jumlah waktu dari total set dan repetisi latihan. Dalam latihan aerobik durasi minimal yang harus dilakukan adalah 15-20 menit, dan idealnya antara 30-60 menit.

#### 4) Tipe Latihan

Tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan. Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut dipilih tipe tepat. Tipe latihan dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, kestersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan.

### **4. Hakikat Kelincahan**

#### **a. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk

futsal, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat mengubah arah atau melepaskan diri. Menurut Wahjoedi (2000: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain futsal saat berlatih maupun bertanding bergantung pula pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respons terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi, dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.



Futsal merupakan aktivitas permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dari permainan sepak bola yang mensyaratkan kecepatan gerak, menyenangkan, dan aman dimainkan serta kemenangan regu ditentukan oleh jumlah terbanyak mencetak gol ke gawang lawannya. Seperti pendapat Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepak bola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*passing*). Futsal adalah permainan yang membutuhkan kecepatan. Semakin cepat permainan tim, akan semakin memperbesar peluang untuk menang. Pemain cukup menggunakan sentuhan *one-two* dengan pemain lain satu tim dan tidak terlalu sering membawa bola, karena hanya akan menguras tenaga. Pemain hanya perlu mengoper dan berlari mengisi ruang kosong. Pemain tidak harus menunggu bola, tetapi terus bergerak aktif (Sahda Halim, 2009: 78).

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan oleh pemain

futsal. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan. Pada olahraga futsal kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, misalnya dalam bertahan mencoba untuk mengantisipasi serangan dari lawan, sehingga atlet perlu mengejar bola tersebut dengan melakukan perubahan arah.

#### **b. Macam-Macam Kelincahan**

Menurut Ismaryati (2008: 41) ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Di sisi lain kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

#### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2000: 57) yaitu:

1) Tipe tubuh

Orang yang tergolong berat badan ideal (*mesomorph*) lebih lincah daripada berbadan kurus (*ectomorph*) dan berbadan gemuk (*endomorp*).

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih daripada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahnnya lebih mencolok.

4) Berat badan

Kelebihan berat badan (*overweight*) sangat berpengaruh terhadap kelincahan karena dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat.

5) Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

## **5. Hakikat Kecepatan**

### **a. Pengertian Kecepatan**

Kecepatan dalam permainan futsal merupakan komponen yang sangat dibutuhkan di samping unsur-unsur yang lain. Dengan demikian diperlukan latihan yang sangat terarah agar hal itu dapat dimanfaatkan secara efektif dan efisien.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan merupakan salah satu dari unsur kondisi fisik yang dapat menunjang penampilan atlet. Rusli Rutan (2002: 19) menjelaskan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari, atau bergerak dengan sangat cepat. Sukadiyanto (2006: 106)

menyebutkan bahwa kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin.

Sukadiyanto (2005: 106), menjelaskan bahwa kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya, yaitu waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Kecepatan bergerak cepat bergantung pada kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, dan frekuensi langkah larinya. Pada olahraga futsal kecepatan ini diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan kecepatan, misalnya kecepatan dalam reaksi, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk berlari pada saat menggiring bola.

#### **b. Macam-Macam Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang

melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau *sprint* adalah kemampuan neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Gerak nonsiklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

#### **c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecepatan**

Menurut Suharno HP (1993: 48) kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu:

- 1) Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan.
- 2) Pengaturan *nervous system*.
- 3) Kekuatan otot.
- 4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot.
- 5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

### **6. Hakikat Menggiring Bola**

Menurut Asmar Jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekatkan bola ke pertahanan lawan, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang ialah dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar serta punggung kaki.

Menurut Agus Susworo D M, Saryono, dan Yudanto (2009: 150) *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang.

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa teknik *dribbling* merupakan teknik yang bertujuan untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Teknik menggiring (*dribbling*) dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar serta menggunakan punggung kaki.

Menurut Komarudin (2011: 50) tujuan menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, serta punggung kaki. Cara melakukan *dribbling* sebagai berikut:

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan ke mana arah yang akan dituju.
- b. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor

kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan di sini.

- c. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- d. Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola ke depan terukur, kemudian lari secepat mungkin menuju bola, kemudian menyodor bola kembali, sampai ke tempat tujuan.

Menurut Sucipto dkk (2000: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan.

## **7. MTs N 2 Yogyakarta**

Madrasah Tsanawiyah (MTs) adalah jenjang dasar pada pendidikan formal di Indonesia, setara dengan sekolah menengah pertama, yang pengelolaannya dilakukan oleh Departemen Agama. Pendidikan madrasah tsanawiyah ditempuh dalam waktu 3 tahun, dari kelas 7 sampai kelas 9.

Murid kelas 9 diwajibkan mengikuti Ujian Nasional (dahulu Ebtanas) yang mempengaruhi kelulusan siswa. Lulusan MTs dapat melanjutkan pendidikan ke madrasah aliyah atau sekolah menengah atas/sekolah menengah kejuruan.

Kurikulum Madrasah Tsanawiyah sama dengan kurikulum sekolah menengah pertama, hanya saja pada MTs terdapat porsi lebih banyak mengenai pendidikan agama Islam. Selain mengajarkan mata pelajaran sebagaimana sekolah dasar, juga ditambah dengan pelajaran-pelajaran seperti:

- a. Alquran dan Hadits.
- b. Aqidah dan Akhlaq.
- c. Fiqih.
- d. Sejarah Kebudayaan Islam.
- e. Bahasa Arab.

MTs N 2 Yogyakarta beralamatkan di Jl. Mendungan UH7566 Yogyakarta dekat dengan terminal bus Giwangan dan dekat dengan jalan *ring road* selatan. Di MTs N 2 Yogyakarta terdapat kelas 7, 8, dan 9 yang dibagi masing-masing menjadi beberapa kelas untuk kelas 7 A – G pada kelas A – C hanya murid laki-laki saja sedangkan kelas D – G murid perempuan, kelas 8 A – G pada kelas A – C hanya murid laki-laki saja sedangkan kelas D – G murid perempuan, kelas 9 A – H pada kelas A – D hanya murid laki-laki saja sedangkan kelas E – H murid perempuan. Di MTs N 2 Yogyakarta banyak didominasi murid perempuan dibandingkan



murid laki-lakinya, rata-rata per kelas laki-lakinya 25 orang murid dan perempuannya 30 orang murid.

## **8. Penelitian yang Relevan**

a. Rizqi Darmawan Wicaksana (2010) melakukan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang.” Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Control-Group Pretest-Posttest Design*. Pada penelitian ini siswa melakukan tes awal yang disebut dengan *pretest* setelah itu siswa diberikan perlakuan berupa program latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan, setelah itu siswa melakukan tes akhir (*posttest*). Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 10 Malang, yang dibuktikan dengan hasil analisis uji-t untuk menggiring bola adalah sebesar 20,764 dengan nilai probabilitas  $0,00 < \alpha = 0.01$ .

b. Anang Suharyanto (2008) melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 4 Pakem.” Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental dalam bentuk *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Desain penelitian ini dibentuk dari kelompok-kelompok secara

acak, namun kedua kelompok masing-masing diberi tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian menunjukkan latihan *zig-zag* terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SMP N 4 Pakem.

## **B. Kerangka Berpikir**

Kelincahan dan kecepatan hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Jika kelincahan dan kecepatan baik, kualitas kemampuan menggiring bola akan baik pula. Pada waktu menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kecepatan dan kelincahan.

Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble*, dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat penting dalam teknik menggiring bola ketika seorang pemain harus cepat membawa bola ke gawang lawan. Oleh sebab itu, setiap pemain harus melatih kecepatannya untuk dapat berlari dengan cepat apabila dibutuhkan suatu kecepatan menggiring bola (*speed dribble*) untuk melakukan penyerangan kilat agar dapat menghasilkan gol bagi tim.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

### **C. Hipotesis Penelitian**

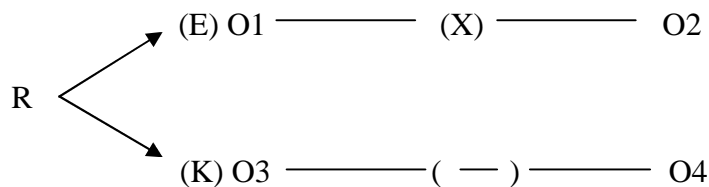
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir, dapat diajukan hipotesis, yaitu “Ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.”

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam desain eksperimental dengan menggunakan *Randomized Pretest Posttest Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2007: 32) dalam desain ini kelompok-kelompok penelitian dibentuk secara acak, namun kedua kelompok masing-masing diberi tes awal dan tes akhir. Desain ini diformulasikan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

- R : random.
- E : kelompok eksperimen.
- K : kelompok kontrol.
- X : perlakuan (latihan kelincahan-latihan kecepatan).
- O1 : *pretest* kelompok eksperimen.
- O2 : *posttest* kelompok eksperimen.
- O3 : *pretest* kelompok kontrol.
- O4 : *posttest* kelompok kontrol.

##### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sumadi Suryabrata (2006: 29) mengemukakan definisi operasional adalah, definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Suharsimi Arikunto (2006: 118) mengemukakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk memberikan gambaran bagaimana variabel penelitian akan diukur, sehingga tidak terjadi

kesalahpahaman terhadap masalah yang diteliti. Adapun definisinya sebagai berikut:

#### 1. Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan

Latihan kelincahan-latihan kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (*zig-zag*) dengan melewati *cones* yang sudah diatur jaraknya bagi siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta dengan secepat-cepatnya sampai garis *finish* yang dilakukan selama 12 kali pertemuan. Rincian latihan selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 5.

#### 2. Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta menggunakan teknik menendang bola dengan punggung kaki bagian luar melewati *cones* dengan jumlah 10 buah dengan cara lari *zig-zag* melewati *cones* yang diukur menggunakan tes menggiring bola Bobby Charlton.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII peserta ekstrakurikuler futsal berjumlah 24 orang murid putra. Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sehingga dapat disebut sebagai penelitian populasi.

Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-

masing berjumlah 12 orang. Pembagian sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *matched-pair*, yaitu mengurutkan kelompok berdasarkan *ranking* kemudian membagi menjadi dua kelompok sesuai rumus “ABBA”. Menurut Setyo Nugroho (1997: 14 ) “*matched-pair* adalah membagi pasangan subjek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam kelompok.”

#### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

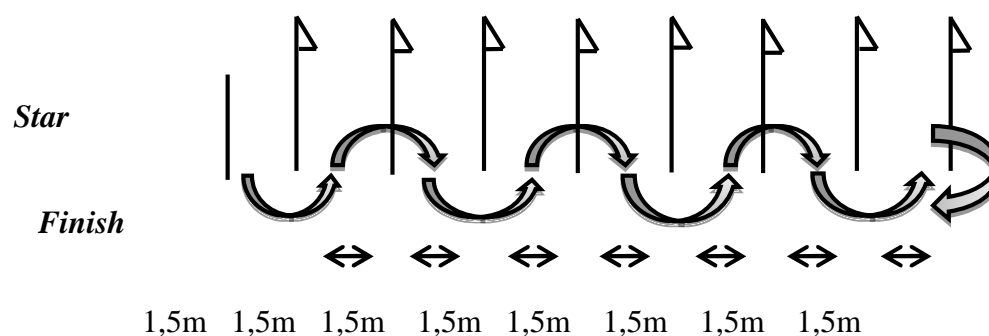
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola Bobby Charlton. Tes ini mempunyai koefisien validitas 0,71 dan koefisien reliabilitas 0,84 (Nurhasan, 2000: 32). Adapun pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Tujuan: mengukur kemampuan kecepatan menggiring bola.
- b. Alat dan perlengkapan yang dipakai yaitu: (a) lapangan futsal, (b) peluit, (c) *stopwatch*, (d) kertas dan alat tulis, dan (e) *cones*.
- c. Pelaksanaan

Orang coba berdiri di belakang garis batas, apabila ada aba-aba “peluit” orang coba berlari menggiring bola secepat mungkin mengikuti arah panah sesuai dengan diagram sampai batas *finish*. Orang coba diberi

kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali kesempatan. Orang coba dinyatakan gagal apabila mengenai *cones* dan tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut.

Gambaran selengkapnya tentang pelaksanaan tes menggiring bola dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Instrumen *Dribbling* Bobby Charlton  
(Nurhasan, 2000: 32)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data dengan tes menggiring bola Bobby Charlton dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*.

## E. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan bergantung pada variabel yang akan diolah.

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 20. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:  $D = \text{maksimum } [S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)]$  (Sugiyono, 2006: 150).

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji-F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20. Kriteria uji homogenitas, jika  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  dan  $p > 0,05$  (5 %) data dinyatakan homogen, sebaliknya jika  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  dan  $p < 0,05$  (5 %) data tersebut tidak homogen (Sugiyono, 2006: 167).

### **2. Uji Hipotesis**

Pengujian ini dilakukan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh variabel bebas yaitu latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.



a. Menguji Signifikansi dengan Uji-t

$H_0$ :  $Sig > 0,05$  artinya latihan kelincahan-latihan kecepatan tidak berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

$H_a$ :  $Sig < 0,05$  artinya latihan kelincahan-latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTS N 2 Yogyakarta.

b. Membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$

Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima, sedangkan apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$ ,  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta dapat dilihat dalam uraian sebagai berikut ini.

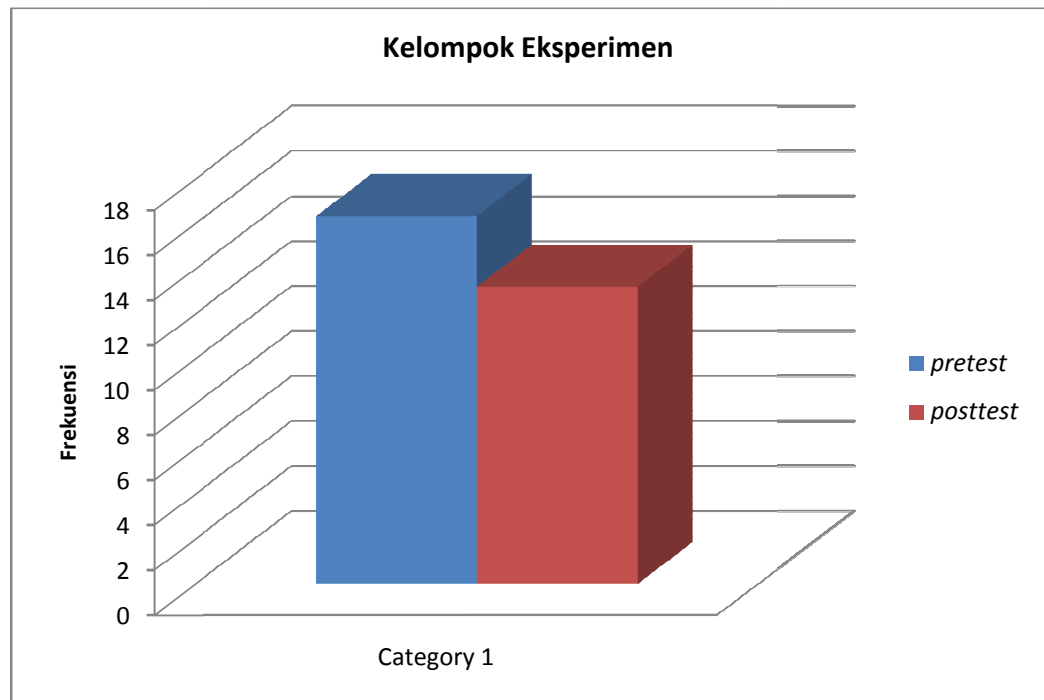
#### 1. Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Eksperimen**

<b>Keterangan</b>	<b><i>Pretest</i> (detik)</b>	<b><i>Posttest</i> (detik)</b>
Nilai Minimum	13,05	11,78
Nilai Maksimum	18,72	15,44
<i>Mean</i>	16,34	13,22
<i>Median</i>	16,25	12,98
Modus	15,50	11,78
Standar Deviasi	1,73	1,206

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. Nilai *mean* pada *pretest* diperoleh 16,34 detik sedangkan nilai *mean* pada *posttest* diperoleh 13,22 detik. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 3. Diagram Nilai *Mean* Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Eksperimen**

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan–latihan kecepatan. Berdasarkan tabel dan gambar di atas peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta ditunjukkan dengan semakin cepatnya waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola yaitu dari rata-rata *pretest* 16,34 detik pada rata-rata *posttest* menjadi 13,22 detik.

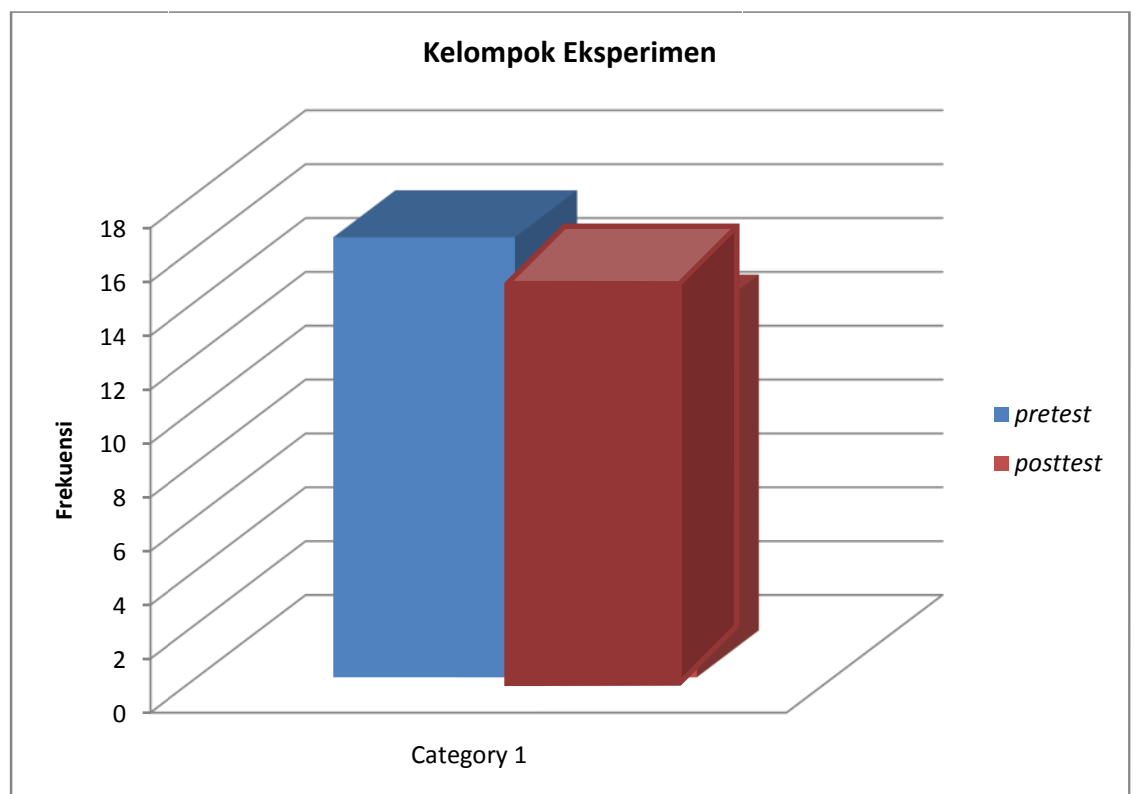
## **2. Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol**

<b>Keterangan</b>	<b><i>Pretest</i> (detik)</b>	<b><i>Posttest</i> (detik)</b>
Nilai Minimum	14,04	14,06
Nilai Maksimum	18,70	18,01
<i>Mean</i>	16,47	16,08
<i>Median</i>	16,35	15,65
Modus	14,04	14,06
Standar Deviasi	1,574	1,51

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol diperoleh nilai *mean pretest* sebesar 16,47 sedangkan nilai *mean posttest* sebesar 16,08. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**Gambar 4. Diagram Nilai *Mean* Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta pada Kelompok Kontrol**

Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan–latihan kecepatan, kelompok kontrol hanya dijadikan sebagai kelompok pembanding. Berdasarkan tabel dan gambar di atas ada perbedaan nilai *mean pretest* sebesar 16,47 detik dengan *mean posttest* sebesar 16,08 detik.

**3. Uji Prasyarat**

Uji prasyarat digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji prasyarat terdiri atas uji normalitas dan uji homogenitas. Uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasil uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat pada uraian berikut ini.

**a. Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0,05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel		Z	p	Sig	Keterangan
Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	0,414	0,995	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,718	0,682	0,05	Normal
Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	0,453	0,986	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,683	0,739	0,05	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05, jadi data-data hasil penelitian kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta dapat disimpulkan berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal, analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Lampiran 8 halaman 75.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} (levene statistic) < F_{tabel}$ , data dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} (levene statistic) > F_{tabel}$ , data dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Tes	df	F <sub>tabel</sub>	F <sub>hit</sub>	P	Keterangan
-----	----	--------------------	------------------	---	------------

Kelompok Eksperimen	1:23	4,28	1,749	0,200	Homogen
Kelompok Kontrol	1:23	4,28	0,104	0,849	Homogen

Berdasarkan tabel di atas data kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (*levane statistic*) (1,749) <  $F_{tabel}$  (4,28) sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok eksperimen bersifat homogen. Data kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (*levane statistic*) (0,104) <  $F_{tabel}$  (4,28), sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok kontrol bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Lampiran 9 halaman 77.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

<i>Pretest – Posttest</i>	<b>Df</b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Kelompok Eksperimen	<b>11</b>	<b>2,201</b>	<b>10,349</b>	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>
Kelompok Kontrol	<b>11</b>	<b>2,201</b>	<b>1,380</b>	<b>0,195</b>	<b>0,05</b>

Berdasarkan hasil uji-t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (10,349) >  $t_{tabel}$  (df:11) (2,201), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan

hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Hasil kelompok kontrol sebaliknya diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (1,380) <  $t_{tabel (df:11)}$  (2,201), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hal tersebut menunjukkan  **$H_a$**  ditolak dan  **$H_0$**  diterima. Dengan demikian diartikan tidak ada peningkatan yang signifikan pada kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

## 5. Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

*Independent sampel t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan pada pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji  $t$  tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Hasil Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

<b>Eksperimen – Kontrol</b>	<b>df</b>	<b><math>t_{hitung}</math></b>	<b>Sig 5 %</b>
<i>Pretest</i>	22	0,195	0,05
<i>Posttest</i>	22	5,139	0,05

Berdasarkan hasil uji- $t$  pada *pretest* kelompok eksperimen–kelompok kontrol diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  (0,195)  $p = 0,792$ . Hasil uji- $t$  pada *posttest* kelompok eksperimen–kelompok kontrol diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  (5,139)  $p = 0,236$ . Hasil tersebut menunjukkan tidak



ada perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pretest* maupun *posttest*.

## 6. Uji Beda dengan Persentase Peningkatan

Uji beda kelompok kontrol dan eksperimen dengan cara mengetahui peningkatan persentase pada setiap hasil kelompok. Hasil peningkatan persentase pada setiap kelompok adalah sebagai berikut:

Kelompok Eksperimen

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{16,34 - 13,22}{16,34} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 19,09 \%$$

Kelompok Kontrol

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{16,47 - 16,08}{16,47} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 2,3 \%$$

Berdasarkan hasil perbedaan peningkatan *mean* tersebut dapat dilihat bahwa peningkatan kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen di atas diperoleh nilai  $t_{\text{hitung}} (10,349) > t_{\text{tabel}} (df:11) (2,201)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  (hipotesis alternatif) diterima dan  $H_o$

(hipotesis nol) ditolak, sehingga dapat diartikan ada pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Latihan kelincahan-latihan kecepatan memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil kemampuan menggiring dari *pretest* ke *posttest*. Pengaruh yang positif tersebut ditunjukkan dengan peningkatan perolehan waktu pada *mean pretest* (16,34) sedangkan nilai *mean posttest* diperoleh 13,22. Peningkatan yang ditunjukkan yaitu semakin kecil waktu yang dibutuhkan diartikan bahwa kemampuan menggiring bola juga semakin baik.

Meningkatnya kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler yang ditunjukkan oleh semakin kecilnya waktu yang dibutuhkan disebabkan oleh latihan kelincahan-latihan kecepatan yang diberikan pelatih saat latihan. Kecepatan memengaruhi hasil menggiring bola karena semakin besar kecepatan pemain, hasil menggiring bola akan semakin cepat. Kelincahan juga memengaruhi hasil menggiring bola, semakin bertambah kelincahan pemain akan diikuti kecepatan dalam menggiring bola.

Hasil pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung} (1,380) > t_{tabel} (df:11) (2,201)$ , dan nilai  $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ , hal tersebut menunjukkan  $H_a$  (hipotesis alternatif) ditolak dan  $H_o$  (hipotesis nol) diterima, yang artinya tidak ada peningkatan kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. Kelompok kontrol digunakan sebagai kelompok pembandingan yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan kelincahan-latihan kecepatan. Melihat hasil penelitian pada kelompok

kontrol beberapa siswa tidak mengalami peningkatan kemampuan yang signifikan bahkan beberapa siswa cenderung mengalami penurunan pada kemampuan menggiring bola. Hasil yang dicapai pada kelompok kontrol tersebut dikarenakan sebagian besar siswa tidak melakukan latihan secara rutin, bahkan tidak melakukan latihan sama sekali. Dengan kurangnya latihan fisik, kemampuan menggiring bola anak yang tidak terlatih menjadi tidak meningkat.

Perbandingan hasil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut menunjukkan bahwa latihan kelincahan-latihan kecepatan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola. Dengan hasil tersebut diharapkan pelatih atau guru dapat menjadikan latihan kelincahan-latihan kecepatan menjadi salah satu metode yang efektif untuk digunakan sebagai latihan permainan futsal, khususnya kemampuan menggiring bola.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh latihan kelincahan, latihan kecepatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi guru/pelatih mengenai data kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal MTs N 2 Yogyakarta.
2. Adanya peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler futsal MTs N 2 Yogyakarta melalui latihan kelincahan-latihan kecepatan dapat menjadi acuan bagi guru/pelatih untuk membuat program latihan menggunakan latihan kelincahan-latihan kecepatan dalam meningkatkan teknik dasar menggiring bola.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Terbatasnya waktu menyebabkan peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi di luar, yang dapat memengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan menggiring yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan kelincahan-latihan kecepatan.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan metode latihan yang efektif yaitu dengan latihan kelincahan-latihan kecepatan, sehingga kemampuan menggiring bola dapat meningkat dengan baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dapat teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Setiawan. (2007). "Hubungan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo." *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto. (2009). "Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 11. No. 2. Hlm. 144-156.
- Ainun Najib. (2011). Pengertian dan Peraturan Futsal. Diperoleh 22 Februari 2015, dari <http://ainunnajib29.blogspot.com/2012/10/>
- Anton Wahyudi. (2007). "Perbedaan Latihan Kecepatan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar dengan Kura-Kura Kaki Penuh pada Pemain SSB Puspur UNY Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ariefyuri. (2009). Pentingnya Kegiatan Ekstrakurikuler. Diperoleh 8 April 2015, dari <http://ariefyuri.blogspot.com/2009/03/>
- Asmar Jaya. (2008). Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa. T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herwin. (2004). Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta: FIK, UNY.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan Peraturan FIFA)*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.

- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka.
- Raden Panji. (2010). "Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Tempel Usia 10-12 Tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Rian Aditya. (2013). Pengertian Futsal. Diperoleh 22 Februari 2015, dari <http://rianaditya12.blogspot.com/2013/11/>
- Rizqi Darmawan Wicaksana. (2010). "Pengaruh Latihan Kombinasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Ketrampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 10 Malang." *Skripsi*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Rusli Lutan. (2002). *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga.
- Sahda Halim. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian dalam Aktivitas Jasmani: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: FKOP IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, Bambang, Indra, dan Nuryadi. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumadi Suryabrata. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wahjoedi. (2000). *Kebugaran Jasmani*. Dalam [www.adipedia.com/2011/04](http://www.adipedia.com/2011/04). Diakses pada tanggal 3 Oktober 2015
- Widi Hartomo. (2013). "Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun." *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

## **LAMPIRAN**



## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 022/UN.34.16/PP/2016. 14 Januari 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.  
  
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bagas Wahyu Prasetyo Subandi.  
NIM : 11603141025.  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : MTs Negeri 2 Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan - Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640907 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MTs N 2 Yogyakarta.
2. Kaprodi IKORA.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lanjutan Lampiran 1

operator1@yahoo.com



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/327/1/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **022/UN.34.16/PP/2016**  
Tanggal : **14 JANUARI 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **BAGAS WAHYU PRASETYO SUBANDI** NIP/NIM : **11603141025**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN - LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS N 2 YOGYAKARTA**  
Lokasi : **KANWIL KEMENAG DIY**  
Waktu : **18 JANUARI 2016 s/d 18 APRIL 2016**

**Dengan Ketentuan**

- Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dan Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
- Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
- Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
- Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
- Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **18 JANUARI 2016**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Reti Astuti, M.Si

NIP. 19590625 198503 2 006

**Tembusan :**

- GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
- WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
- KANWIL KEMENAG DIY
- DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
- 5. YANG BERSANGKUTAN**

## Lanjutan Lampiran 1



### PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

#### DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

#### SURAT IZIN

NOMOR : 070/0243

0484/34

- Membaca Surat : Dari Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REG/V/327/12/2016 Tanggal : 18 Januari 2016
- Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;
- Dijijinkan Kepada : Nama : BAGAS WAHYU PRASETYO SUBANDI  
No. Mhs/ NIM : 11603141025  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Jalan Colombo No.1 Yogyakarta  
Penanggungjawab : Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN - LATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS N 2 YOGYAKARTA
- Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 18 Januari 2016 s/d 18 April 2016  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan  
Pemegang Izin

BAGAS WAHYU PRASETYO  
SUBANDI

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 22-01-2016

An. Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris

Drs. HARDONO  
NIP. 195804101985031013

Tembusan Kepada :

- Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)  
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY  
3. Ka. Kantor Kementerian Agama Kota Yogyakarta  
4. Kepala MTsN 2 Yogyakarta  
5. Ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 022/UN.34.16/PP/2016. 14 Januari 2016.  
Lamp : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.  
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Bagas Wahyu Prasetyo Subandi.  
NIM : 11603141025.  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKOR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.  
Tempat/obyek : MTs Negeri 2 Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kelincahan - Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTs N 2 Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan  
  
Drs. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640907 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah MTs N 2 Yogyakarta.
2. Kaprodi IKORA.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



### Lampiran 3. Surat Persetujuan *Expert Judgemen*

#### **SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang beranda tangan di bawah ini :

Nama : Pintoko Suprayoga

Menerangkan bahwa program latihan saudara :

Nama : Bagus Wahyu Prasetyo Subandi

NIM : 11603141025


Jurusan : PKR/ IKOR

Judul : 'PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN-LATIHAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MTS N 2 YOGYAKARTA'.

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan untuk penelitian penyelesaian  
tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2016  
*Expert Judgement*



Pintoko Suprayogo

#### Lampiran 4. Lisensi Kepelatihan Futsal Nasional



### Lampiran5. Perencanaan Program Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan

Perencanaan Program Latihan					Intensitas
Mikro Mingguan					
Pertemuan ke	1	2	3	4	
Hari Tanggal/Bulan	Selasa 19 Januari	Kamis 21 Januari	Sabtu 23 Januari	Selasa 26 Januari	
Materi Latihan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Submaksimal- maksimal
	Lari <i>zig-zag</i>	Lari <i>zig-zag</i> <i>dansprint</i>	Lompat satu kaki dan dua kaki	Kombinasi lari <i>zig-zag</i> , <i>zig-zag</i> menyamping, dan <i>zig-zag</i> kebelakang	
		Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan

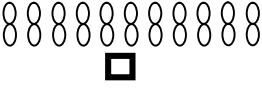
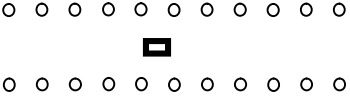
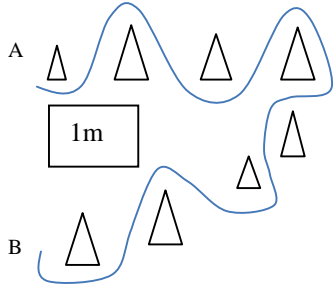
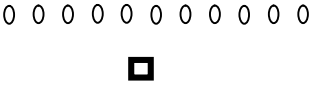
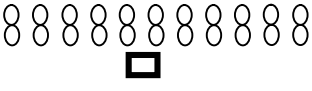
Perencanaan Program Latihan					Intensitas
Mikro Mingguan					
Pertemuan ke	5	6	7	8	
Hari Tanggal/Bulan	Kamis 28 Januari	Sabtu 30 Januari	Selasa 2 Februari	Kamis 4 Februari	
Materi Latihan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Submaksimal- maksimal
	Lari bolak-balik	Kombinasi duduk, terlentang, tengkurap dengan lompat satu kaki, lompat dua kaki, lari <i>zig-zag</i> secara bertahap	Kombinasi <i>jogging</i> dan <i>sprint</i>	Lari <i>sprint</i>	
	Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan	Rendah

Perencanaan Program Latihan					Intensitas
Mikro Mingguan					
Pertemuan ke	9	10	11	12	
Hari Tanggal/Bulan	Sabtu 6 Februari	Selasa 9 Februari	Kamis 11 Februari	Sabtu 13 Februari	
Materi Latihan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Submaksimal- maksimal
	Kombinasi lompat dua kaki, lari zig-zag, buka-tutup kaki	Kombinasi lari cepat dan melompat ke samping	Kombinasi <i>sprint</i> , lari maju-mundur, lari mundur zig-zag	Lari <i>sprint</i> berpola	
	Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan	Pendinginan	Rendah

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan I

Tanggal : 19 Januari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

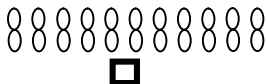
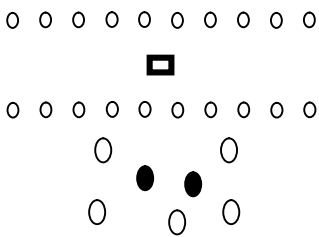
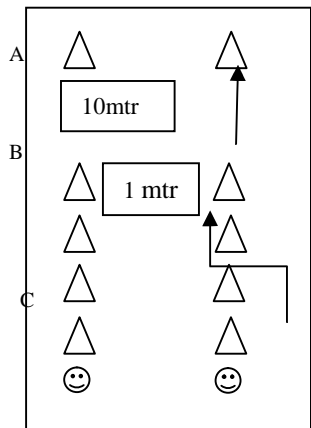
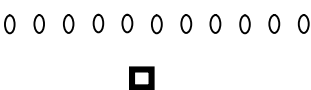
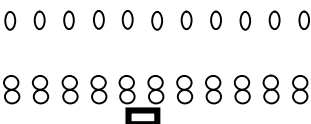
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> <li>- Gerak sprint pendek dan melompat</li> </ul>	10 menit  15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		- Lari <i>zig-zag</i> dengan intensitas submaksimal-maksimal dari start A sampai finish B dengan kecepatan relatif konstan
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit   4 menit 1 menit	  	<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.



## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan II

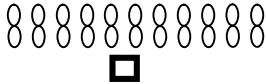
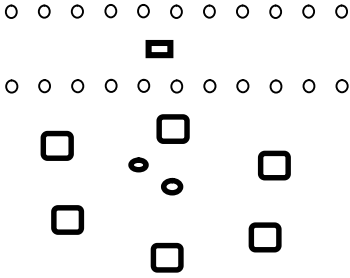
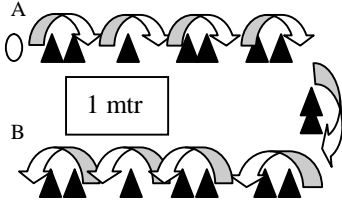
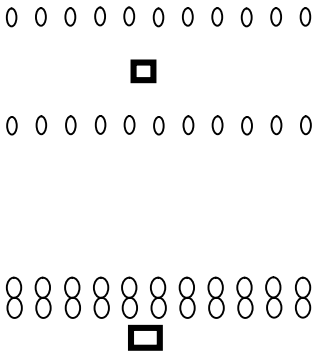
Tanggal : 21 Januari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 3 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> <li>- <i>Small side game</i> (bola kaki)</li> </ul>	5 menit 5 menit 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> <li>- Kucingan bola kaki, 2 kali sentuh. Bola lewat "kolong" kaki atlet <i>push up</i> 10 kali</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jarak antara <i>cone</i> A – B = 10m.</li> <li>- Tiap kelompok terdiri atas 6 pemain.</li> <li>- Mula-mula pemain berdiri di belakang <i>cone</i> C. Lalu pemain lari <i>zig-zag</i> dari <i>cone</i> C – B dan dari <i>cone</i> B – A melakukan <i>sprint</i>, selanjutnya pemain kembali ke <i>cone</i> B dengan lari menyamping dan kembali ke <i>cone</i> A dengan arah yang sebaliknya.</li> </ul>
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> </ul>	5 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	4 menit 1 menit		Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Diberikan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan III

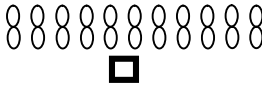
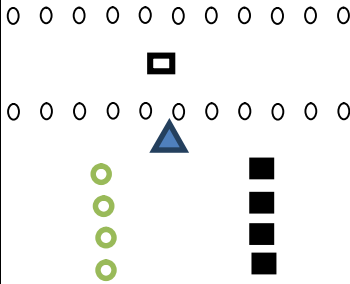
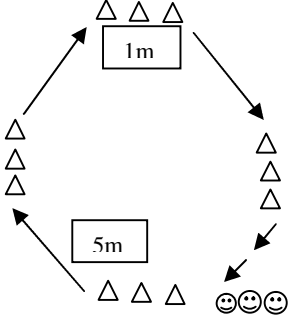
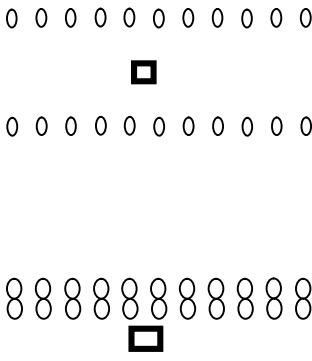
Tanggal : 23 Januari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar - Doa - Penjelasan latihan	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan - Lari keliling lapangan 3 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis - <i>Small side game</i> (bola kaki)	5 menit 5 menit 5 menit		- Setiap gerakan 10 hitungan. - Setiap gerakan 2x8 hitungan. - Kucingan bola kaki, 2 kali sentuh. Bola terkena 10x sentuhan lompat 5x.
C	Latihan Inti - Kelincahan-kecepatan	20 menit		- Lari lompat cepat satu kaki, dua kaki dengan intensitas submaksimal-maksimal dari <i>start</i> A sampai <i>finish</i> B dengan kecepatan relatif konstan.
D	Penenangan - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa penutup	5 menit 4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan IV

Tanggal : 26 Januari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 5 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> <li>- Permainan hitam-hijau</li> </ul>	10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> <li>- Permainan kejar-kerjaran sesuai perintah pelatih kalau bilang hijau yg hitam mengejar hijau dan sebaliknya.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertama lakukan skip melewati <i>cones</i>, <i>sprint</i> lalu lari zig-zag, <i>sprint</i>, lalu zig-zag menyamping <i>cones</i>, <i>sprint</i>, kemudian lari zig-zag tapi membelakangi <i>cones</i>, lalu jogging.</li> </ul>
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit 4 menit 1 menit		<p><i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

## Lamjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan V

Tanggal: 28 Januari 2016

Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan

Jumlah atlet : 24 orang

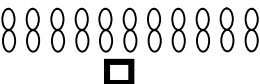
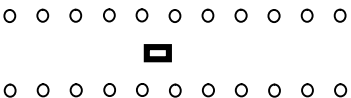
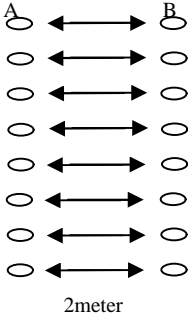
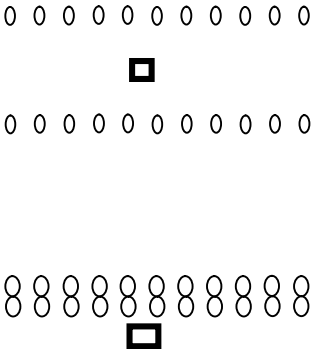
Volume : 60 detik

Jumlah set : 3 set

Tempat : Lapangan MTs N II Yogyakarta

Peralatan : Peluit, cones, stopwatch, bola, meteran

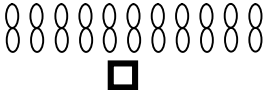
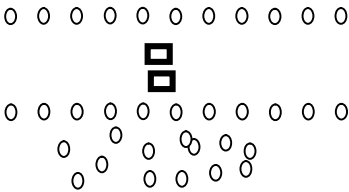
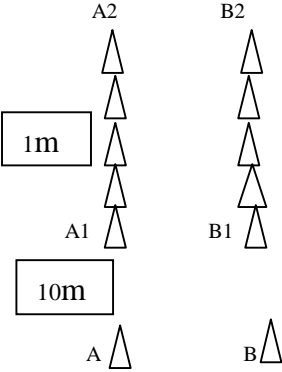
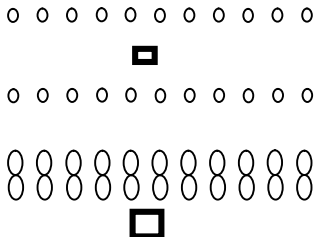
Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 5 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> </ul>	10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan lari bolak balik, dari cone A ke cone B, dan B ke Adengan kecepatan maksimal dengan jarak 2 meter.</li> </ul>
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit 4 menit 1 menit		<p><i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan VI

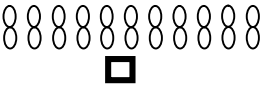
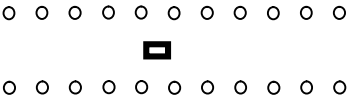
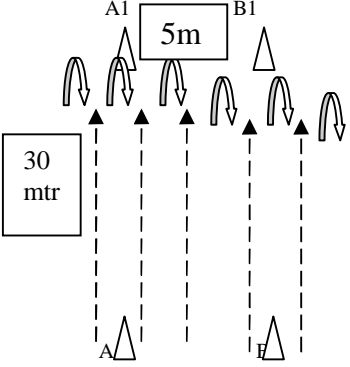
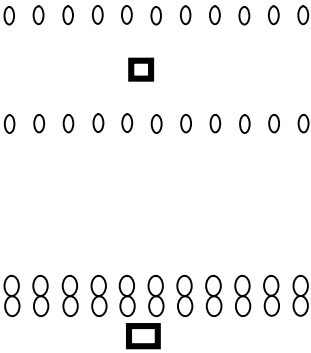
Tanggal : 30 Januari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar - Doa - Penjelasan latihan	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan - Lari keliling lapangan 5 kali - Pemanasan statis - Pemanasan dinamis - Permainan mencari pasangan	10 menit 15 menit 5 menit		- Setiap gerakan 10 hitungan. - Setiap gerakan 2x8 hitungan. - <i>Jogging</i> di dalam lapangan kemudian menunggu perintah pelatih bilang tiga berarti berkumpul tiga orang dan seterusnya yang tidak dapat pasangan <i>push up</i> 10 x.
C	Latihan Inti - Kelinchan-kecepatan	20 menit		- Dari <i>cone</i> A dan B dalam posisi duduk, terlentang dan tengkurap membelakangi <i>cone</i> secara bertahap. Dari A ke A1 melakukan lari cepat kemudian dari A1 ke A2 melakukan lompat satu kaki, lompat dua kaki, dan lari silang atau <i>zig-zag</i> secara bertahap.
D	Penenangan - <i>Cooling down</i> - Evaluasi - Doa penutup	5 menit 4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan. Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan VII

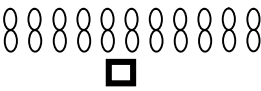
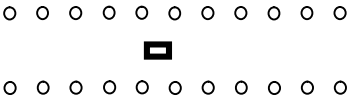
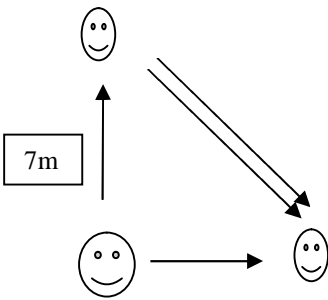
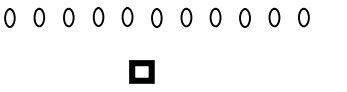
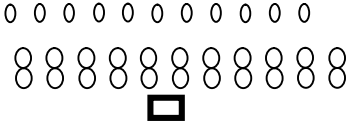
Tanggal : 2 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 60 detik  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 7 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> </ul>	10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dari <i>cone</i> A dan B melakukan jogging kearah <i>cone</i> A1 dan B1 kemudian jika ada peluit, para pemain harus segera balik badan dan lari <i>sprint</i> maksimal kearah <i>cone</i> A dan B kembali.</li> </ul>
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit 4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan VIII

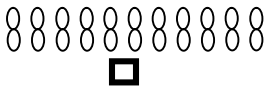
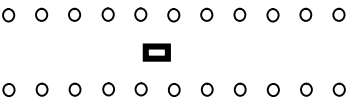
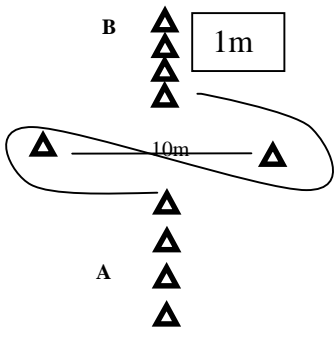
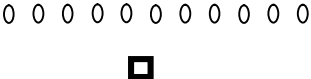
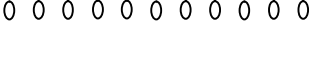
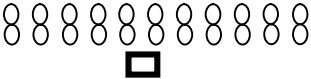
Tanggal : 4 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 7 kali kombinasi senam samba</li> <li>- Pemanasan statis</li> </ul>	10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan setiap ada bunyi peluit melakukan senam samba dan seterusnya.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan oleh 2 orang pemain. Satu pemain berada di titik A dan satunya lagi berada di titik B. Pemain yang berada di titik A sebagai patokan dan B sebagai pelakunya. Start di mulai berhadapan dengan jarak 7m. jika pemain yang berada di titik A menoleh ke arah kanan dengan 45 derajat, pemain yang berada di titik B berusaha melakukan sprint mengikuti hadap muka pemain A secara sejajar.</li> </ul>
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> </ul>	5 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	4 menit 1 menit		Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan IX

Tanggal : 6 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

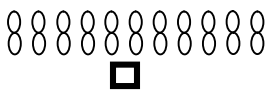
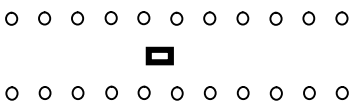
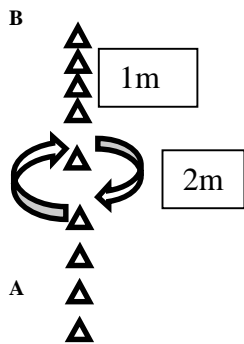
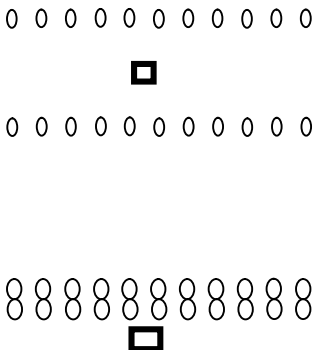
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar - Doa - Penjelasan latihan	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan - Lari keliling lapangan 7 kali - <i>Passing</i> kombinasi <i>stretching</i>	10 menit  15 menit		- <i>Passing</i> datar berhadapan dengan jarak 5 meter setelah <i>passing</i> melakukan <i>stretching</i> .
C	Latihan Inti - Kelincahan-kecepatan	20 menit		Dari A melompati <i>cone</i> , melakukan lari <i>zig-zag</i> , kemudian melakukan gerakan buka-tutup kaki sampai B yang dilakukan secara bergantian.
D	Penenangan - <i>Cooling down</i>   - Evaluasi - Doa penutup	5 menit   4 menit 1 menit	    	<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.



## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan X

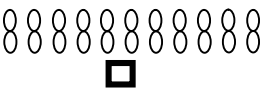
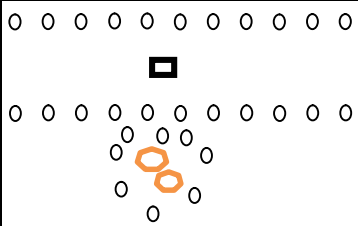
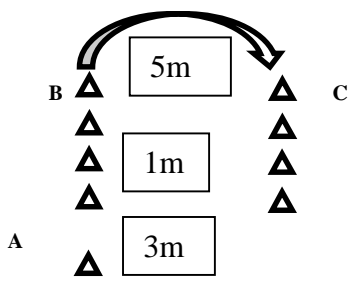
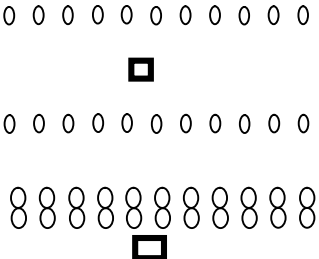
Tanggal : 9 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 9 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> </ul>	10 menit  15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		Dari A melakukan lari cepat melompati <i>cone</i> , lari memutar dan B melompat kesamping kiri sampai <i>cone</i> terakhir secara bergantian.
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit   4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup dengan berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan XI

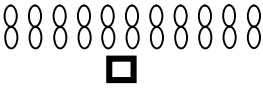
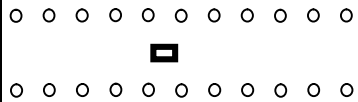
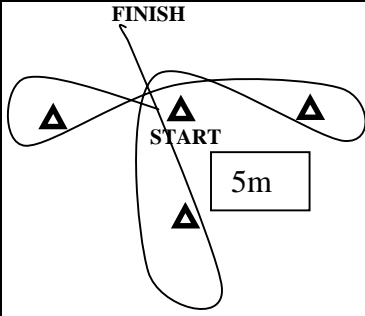
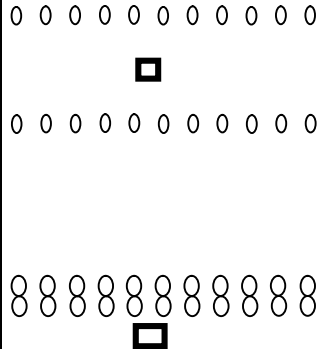
Tanggal : 11 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 9 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> <li>- <i>Small side game</i> (bola kaki)</li> </ul>	10 menit 15 menit 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> <li>- Kucingan dengan berpegangan tangan dan 1 x sentuhan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		Dari A sprint ke <i>cone</i> B kemudian melakukan lari maju-mundur dan lari menuju <i>cone</i> C melakukan lari mundur <i>zig-zag</i> dilakukan secara bergantian.
	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> </ul> Doa penutup	5 menit  4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

## Lanjutan Lampiran 5

### • Sesi Latihan XII

Tanggal : 13 Februari 2016  
 Sasaran latihan : Kelincahan-kecepatan  
 Jumlah atlet : 24 orang  
 Volume : 4 repetisi/set  
 Jumlah set : 3 set  
 Tempat : Lapangan MTs N 2 Yogyakarta  
 Peralatan : Peluit, *cones*, stopwatch, bola, meteran  
 Intensitas : Submaksimal - maksimal

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi / Organisasi	Catatan
A	Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doa</li> <li>- Penjelasan latihan</li> </ul>	5 menit		Disiapkan berbaris dua bersaf.
B	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 9 kali</li> <li>- Pemanasan statis</li> <li>- Pemanasan dinamis</li> </ul>	10 menit 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap gerakan 10 hitungan.</li> <li>- Setiap gerakan 2x8 hitungan.</li> </ul>
C	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelincahan-kecepatan</li> </ul>	20 menit		Dari <i>start</i> lari sprint <i>zig-zag</i> melewati <i>cone</i> yang ada sesuai lintasan yang digambar sampai <i>finish</i> .
D	Penenangan <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Cooling down</i></li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Doa penutup</li> </ul>	5 menit 4 menit 1 menit		<i>Cooling down</i> dilakukan secara rileks dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.  Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Lalu ditutup berdoa.

## Lampiran 6. Data Penelitian

### Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	Posttest
1	AW	13,05	11,79
2	FD	14,65	12,02
3	TI	14,81	11,78
4	OK	15,5	13,4
5	MC	15,5	12,55
6	MT	16	12,45
7	HU	16,5	14,5
8	MTR	17,21	12,56
9	RSI	17,72	14,52
10	YU	18,15	13,75
11	BT	18,32	13,85
12	MDA	18,72	15,44

### Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	Posttest
1	BY	14,04	15,65
2	UT	14,5	14,56
3	SN	15,11	14,06
4	BMS	15,35	15
5	RU	15,88	14,32
6	YW	15,95	16,75
7	BS	16,75	15,45
8	AP	17,25	15,66
9	AB	17,55	17,75
10	MP	18,05	18
11	MA	18,58	18,01
12	APP	18,7	17,85

## Lampiran 7. Statistik Penelitian

### Kelompok Eksperimen

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		16,3442	13,2175
Median		16,2500	12,9800
Mode		15,50	11,78 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,73456	1,20615
Minimum		13,05	11,78
Maximum		18,72	15,44
Sum		196,13	158,61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,05	1	8,3	8,3
	14,65	1	8,3	16,7
	14,81	1	8,3	25,0
	15,50	2	16,7	41,7
	16,00	1	8,3	50,0
	16,50	1	8,3	58,3
	17,21	1	8,3	66,7
	17,72	1	8,3	75,0
	18,15	1	8,3	83,3
	18,32	1	8,3	91,7
	18,72	1	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0

Lanjutan Lampiran 7

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,78	1	8,3	8,3
	11,79	1	8,3	16,7
	12,02	1	8,3	25,0
	12,45	1	8,3	33,3
	12,55	1	8,3	41,7
	12,56	1	8,3	50,0
	13,40	1	8,3	58,3
	13,75	1	8,3	66,7
	13,85	1	8,3	75,0
	14,50	1	8,3	83,3
	14,52	1	8,3	91,7
	15,44	1	8,3	100,0
Total	12	100,0	100,0	

## Lanjutan Lampiran 7

### Kelompok Kontrol

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
Mean		16,4758	16,0883
Median		16,3500	15,6550
Mode		14,04 <sup>a</sup>	14,06 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,57487	1,51340
Minimum		14,04	14,06
Maximum		18,70	18,01
Sum		197,71	193,06

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,04	1	8,3	8,3
	14,50	1	8,3	16,7
	15,11	1	8,3	25,0
	15,35	1	8,3	33,3
	15,88	1	8,3	41,7
	15,95	1	8,3	50,0
	16,75	1	8,3	58,3
	17,25	1	8,3	66,7
	17,55	1	8,3	75,0
	18,05	1	8,3	83,3
	18,58	1	8,3	91,7
	18,70	1	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0

Lanjutan Lampiran 7

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14,06	1	8,3	8,3
	14,32	1	8,3	16,7
	14,56	1	8,3	25,0
	15,00	1	8,3	33,3
	15,45	1	8,3	41,7
	15,65	1	8,3	50,0
	15,66	1	8,3	58,3
	16,75	1	8,3	66,7
	17,75	1	8,3	75,0
	17,85	1	8,3	83,3
	18,00	1	8,3	91,7
	18,01	1	8,3	100,0
	Total	12	100,0	



## Lampiran 8. Uji Normalitas

### Kelompok Eksperimen

### NPar Tests

[DataSet0]

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16,3442	13,2175
	Std. Deviation	1,73456	1,20615
Most Extreme Differences	Absolute	,120	,207
	Positive	,103	,207
	Negative	-,120	-,117
Kolmogorov-Smirnov Z		,414	,718
Asymp. Sig. (2-tailed)		,995	,682

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lanjutan Lampiran 8

### Kelompok Kontrol

### NPar Tests

[DataSet0]

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16,4758	16,0883
	Std. Deviation	1,57487	1,51340
Most Extreme Differences	Absolute	,131	,197
	Positive	,131	,195
	Negative	-,105	-,197
Kolmogorov-Smirnov Z		,453	,683
Asymp. Sig. (2-tailed)		,986	,739

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 9. Uji Homogenitas

### Kelompok Eksperimen

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

kemampuan menggiring bola

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,749	1	22	,200

#### ANOVA

kemampuan menggiring bola

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	58,656	1	58,656	26,283	,000
Within Groups	49,098	22	2,232		
Total	107,755	23			

## Lanjutan Lampiran 9

### Kelompok Kontrol

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002  
/STATISTICS HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

kemampuan menggiring bola

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,104	1	22	,849

#### ANOVA

kemampuan menggiring bola

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,901	1	,901	,378	,545
Within Groups	52,477	22	2,385		
Total	53,378	23			

## Lampiran 10. Hasil Uji-t

### Kelompok Eksperimen

#### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	16,3442	12	1,73456	,50072
	Posttest	13,2175	12	1,20615	,34819

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	12	,805	,002

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	3,12667	1,04663	,30213	2,46167

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	3,79166	10,349	11	,000

## Lanjutan Lampiran 10

### Kelompok Eksperimen

### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	16,4758	12	1,57487	,45463
	Posttest	16,0883	12	1,51340	,43688

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	12	,802	,002

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	,38750	,97236	,28070	,23031

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	1,00531	1,380	11	,195

Lanjutan Lampiran 10

*Independen Sampel t test*

**T-Test**

[DataSet0]

**Group Statistics**

VAR00003		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	Eksperimen	12	16,3442	1,73456	,50072
	Kontrol	12	16,4758	1,57487	,45463

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Pretest	Equal variances assumed	,071	,792	,195	22
	Equal variances not assumed			,195	21,798

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pretest	Equal variances assumed	,847	,13167	,67632	1,53427
	Equal variances not assumed	,847	,13167	,67632	1,53502

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
Pretest	Equal variances assumed	1,27094	
	Equal variances not assumed	1,27169	

## Lanjutan Lampiran 10

T-TEST GROUPS=VAR00003(1 2)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=VAR00002  
 /CRITERIA=CI(.95).

### T-Test

[DataSet0]

**Group Statistics**

	VAR00003	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Eksperimen	12	13,2175	1,20615	,34819
	Kontrol	12	16,0883	1,51340	,43688

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Posttest	Equal variances assumed	1,487	,236	5,139	22
	Equal variances not assumed			5,139	20,957

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Posttest	Equal variances assumed	,000	2,87083	,55866
	Equal variances not assumed	,000	2,87083	,55866

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	4,02942	1,71225
	Equal variances not assumed	4,03277	1,70890



## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



**Gambar 1. Doa dan Penjelasan Latihan**



**Gambar 2. Pelaksanaan Tes Menggiring Bola**

Lanjutan Lampiran 11



**Gambar 3. Pelaksanaan Tes Mengiring Bola**



**Gambar 4. Pelaksanaan Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan**

Lanjutan Lampiran 11



**Gambar 5. Pelaksanaan Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan**